Nr. 10.

DWUTYGODNIK ILUSTROWANY

START

POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTO HYGIENIE





WIERA RICHTERÓWNA
mistrzyni Polski w tennisie.

Drugi zeszyt sierpniowy.

Cena egz. 50 groszy.



Efektowne ćwiczenia gimnastyczne czeskich sokolic.

SUKCES ORGANIZACYJNY WIOŚLAREK

Warszawski Klub Wioślarek odniósł na regatach międzynarodowych w Bydgoszczy zwycięstwo podwójne: sportowe i organizacyjne. Ów niezwykły sukces tembardziej na omówienie zasługuje, że stanowi doskonały przykład, jak wielką rolę w sportowym ruchu kobiecym odegrać może samodzielność.

Jak wiadomo — pierwsze miejsce w biegu pań przy konkurencji aż pięciu osad — zdobyła reprezentacyjna osada Warszawskiego Klubu Wioślarek. Ale nie o to nam idzie, aczkolwiek cieszymy się, że ta najstarsza w Polsce placówka wioślarstwa kobiecego trzyma w dalszym ciągu prym nietylko pod względem organizacyjnym, lecz i sportowym. Nacisk pragniemy położyć na fakt, że w biegu pań bieżącego roku udział wzięły aż cztery polskie osady damskie, podczas gdy dotychczas przez szereg lat na starcie biegu tego w Mistrzostwach Polski w Bydgoszczy widzieliśmy stale po dwie, a niejednokrotnie tylko jedną osadę, zjeżdżającą tor walk - overem.

Jakież są tego pomyślnego zjawiska przyczyny?

Zajmiemy się poniżej ogólnem ich scharakteryzowaniem.

Wioślarstwo kobiece należy do Związku Towarzystw Wioślarskich na zwykłych warunkach członkowskich. W zarządzie Związku zasiada przedstawicielka Warszawskiego Klubu Wioślarek, jako organizacji licznej i starej.

Przedstawicielka ta pracowała do ostatniego roku w Zarządzie Związku bez specjalnego mandatu odnośnie wioślarstwa kobiecego. Sprawami tego ostatniego zarządzał cały Zarząd P. Z. T. W., nie wnikając specjalnie w jego potrzeby. Na przeszkodzie stała niewątpliwa niemożność zajęcia się specjalnie kwestją wioślarstwa kobiecego wobec olbrzymiego natłoku spraw innych, o charakterze ogólnym i niecierpiącym zwłoki.

W tych warunkach, oczywiście mowy być nie mogło o propagandzie sportowego wioślarstwa kobiecego, co więcej o ustaleniu niezbędnych warunków, mogących zracjonalizować pracę kobiet w tym kierunku. Jedynym momentem propagandy miał być bieg pań, włączony do programu Mistrzostw Polski w Bydgoszczy, bieg, który zresztą właśnie z braku propagandy przygotowawczej budził minimum zainteresowania i zgłoszeń.

Przed dwoma laty Warszawski Klub Wioślarek przystąpił do uregulowania sprawy. Na sejmiku wioślarskim przeprowadził szereg uchwał, normujących ostatecznie warunki techniczne dla wioślarstwa kobiecego tak sportowego, jak turystycznego. Jednocześnie zainicjował uchwałę Sejmiku, ustanawiającą referat kobiecy przy Związku Towarzystw Wioślarskich, którego kompetencje sprowadzać się miały do referowania Zarządowi Związku potrzeb wioślarstwa kobiecego w Polsce z jednej strony, z drugiej zaś do bezpośredniego komunikowania się z poszczególnemi klubami i sekcjami wioślarskiemi pań.

Referat kobiecy przy Związku Wioślarskim powierzony został przedstawicielce Warszawskiego Klubu Wioślarek. Rezultaty praktyczne nie dały na siebie długo czekać.

Na propozycję Klubu Wioślarek, Związek zgodził się wstawić do programu regat międzynarodowych w Bydgoszczy r. 1927 międzynarodowy bieg pań na klepkowych czwórkach cedrowych z tem jednak, że klub ten, jako referent spraw kobiecych w Związku, weźmie na siebie organizację tego biegu.

Klub wioślarek zgodził się na propozycję organizatora. Nawiązał bezpośrednie stosunki z zagranicą oraz z klubami i sekcjami kobiecemi w Polsce, wśród tych ostatnich przedewszystkiem prowadząc usilną propagandę celem zgłaszania do biegu osad.

Rezultat pracy przeszedł już w pierwszym roku oczekiwania inicjatorek i organizatorek. Do biegu zgłosiło się 5 osad polskich, reprezentujących pięć miast i pięć różnych klubów. Z powodów natury formalnej nie dopuszczono do biegu czwórki pań z A. Z. S. Poznańskiego. Bieg odbył się tedy w konkurencji czterech krajowych i jednej zagranicznej osady.

Zwracając uwagę ogółu sportowego Polski na omówiony wyżej sukces organizacyjny Wioślarek Warszawskich, pragnęliśmy jedynie udowodnić przykładem tym, że ruch kobiecy we wszystkich dyscyplinach sportu wymaga szerokiej propagandy dla swego rozwoju. Działalność propagandowa jest tu czynnikiem niezmiernej doniosłości i poszczególne związki państwowe, zarządzające odpowiedniemi gałęziami sportu kobiecego, winny zadanie propagandy rozwiązać jaknajszybciej, tembardziej, że do chwili obecnej bardzo niewiele na tem polu zdziałały.

K. M.

ZADANIA SPORTOWE SZKOŁY

Wobec rozpoczynającego się roku szkolnego warto pomyśleć nieco na temat wytycznych, przyświecających organizowaniu ćwiczeń cielesnych w szkołach żeńskich.

Pierwszym i dominującym celem ćwiczeń tych jest zdrowie, czyli korzyść bezpośrednia, a zarazem podstawowa. Dla osiągnięcia tego celu dobieramy odpowiednie w pracy metody, dostosowujemy rodzaj ćwiczeń do wieku, sił, rozwoju ogólnego i fizycznego dziewcząt. W tej dziedzinie postęp u nas jest widoczny, a rezultaty owocne.

W artykule niniejszym pragnęłabym zwrócić myśl i uwagę wszystkich kierowniczek ćwiczeń cielesnych w szkołach żeńskich na kwestję następującą. Chodzi mi mianowicie o rozbudzenie w uczenicach zainteresowania istotą ćwiczeń cielesnych, zrozumienia ich wartości i płynącej stąd konieczności uprawiania ćwiczeń, pod najróżnorodniejszemi postaciami, po wyjściu ze szkoły.

Do tej pory, sprawy tej przeważnie nie brano pod uwagę, dowodem czego jest znikomy procent kobiet polskich, uprawiających sporty. Przejrzawszy najdokładniej spisy członkiń wszystkich sekcyj i klubów kobiecych na terenie Polski istniejących, przekonamy się z danych cyfrowych, że w kierunku uświadomienia o wartościach i korzyściach ćwiczeń cielesnych, szkoła żeńska nie zrobiła dotąd, można rzec, prawie nic. Tymczasem, jeżeli szkoła potrafi rozbudzić zainteresowanie do wiedzy i pracy nad dalszem kształceniem umysłu, nie zawsze przecież w celach zarobkowych, to ten sam obowiązek ma ona do spełnienia w dziedzinie rozwijania zamiłowań do ruchu.

Rezultaty poważne osiągnąć można odpowiedniemi metodami prowadzenia akcji. Poczynając już od klas niższych, należy, stosując ćwiczenia, zwracać uwagę dziewcząt na postępy czynione w opanowywaniu coraz to trudniejszych ćwiczeń, akcentując każdy moment, w którym uczenica z łatwością wykonywa ćwiczenia, jeszcze niedawno stanowiące dla niej pewną trudność. Momenty takie należy wyzyskiwać i zaznaczać, zarówno w ćwiczeniach wolnych, jak i z przyrządami.

Akcentowanie postępów pobudza zamiłowanie, wytrwałość w dążeniu do celu i stwarza w klasie zdrowe, szlachetne współzawodnictwo, budząc jednocześnie zrozumienie istotnej wartości ćwiczeń, wpływ których dziewczęta same zaczynają obserwować. Jednocześnie sposób ten ułatwia pracę nauczycielce, która znajduje jeszcze jeden bardzo wartościowy czynnik zainteresowania się lekcją.

Drugim czynnikiem odpowiednim dla rozbudzenia zamiłowania do ćwiczeń jest prowadzenie gier i sportów, w których również obserwujemy doskonalenie się przez wytrwałą pracę. Gry takie, jak kwadrant i palant wymagają zręczności w podbijaniu i pewnego treningu w biegu; piłka ręczna, siatkowa, koszykowa, oraz te wszystkie gry, które stanowią przygotowawcze etapy do gier trudniejszych, wymagają zdecydowanie skoordynowanych ruchów, szybkich a celowych, zmuszając ćwiczących do systematycznej pracy.

W grach, tak łatwiejszych, jak i trudniejszych, niezmiernie ciekawym i zachęcającym momentem jest współzawodnictwo, czyli wzajemne mierzenie swych sił i chęć doskonalenia ich. Moment ten należy wyzyskać, kierując młodzieżą tak, aby jej ambicje były zdrowe i szlachetne, ale niemniej silne i pobudzające do pracy.

W tym celu pożądanem jest urządzanie przedewszystkiem rozgrywek międzyklasowych, pomiędzy odpowiednio dobieranemi drużynami. Szkodliwem jest natomiast stwarzanie reprezentacyjnych, uprzywilejowanych drużyn, które zdobywają bardzo często palmy zwycięstwa dla tych szkół, które naogół prowadzą robotę jednostronną, a w których ten jeden zastęp tylko otoczony jest specjalną opieką, wyrastając na szarzyźnie i miernocie. Taki system bynajmniej nie wpływa na zamiłowanie ogółu dziewcząt do pracy, a przeciwnie, wytwarza przekonanie, że doskonałość w grze jest przywilejem jednostek, specjalnie uzdolnionych w tym kierunku, te zaś zkolei pogardliwie spoglądają na swe słabsze koleżanki.

Szkoła powinna uczynić gry formą ćwiczeń najbardziej demokratyczną, dostępną dla wszystkich dziewcząt bez wyjątku, powinna zarazem dać im możność wzajemnego mierzenia sił w takiej formie, aby to stało się zachętą do ćwiczeń i podnietą do dalszego doskonałenia. Wtedy dopiero szkoła mieć będzie pełne prawo wystawiania drużyn czołowych, reprezentujących istotny poziom przygotowania do gier wszystkich uczenic a nie jednostek.

Nie poprzestając na współzawodnictwie międzyklasowem, pożądane są rozgrywki w grach pomiędzy różnemi szkołami, lecz jedynie pod warunkiem, by gry tego rodzaju miały charakter przedewszystkiem towarzyski. Do uprawiania gier należy zachęcać wszystkie uczenice, bez względu na stopień ich zdolności i umiejętności, w przeciwnym bowiem razie dziewczęta po ukończeniu szkoły, tracą chęć do uprawiania ćwiczeń, gdyż opiekę i poklask zdobywają tylko „genjusze“,



Ćwiczenia gimnastyczne uczenic seminarjum nauczycielskiego z Nowej Wsi na Górnym Śląsku.

niema zaś miejsca dla tych bardziej przeciętnych rzesz młodzieży, mających również prawa do korzyści i radości, płynących z ćwiczeń.

Zrozumienie potrzeby wzmacniania sił fizycznych ćwiczeniami cielesnemi, leży w odpowiedniem postawieniu i poprowadzeniu pracy nad wychowaniem fizycznem w szkole. Obowiązkiem szkoły jest otoczyć ten dział wychowania specjalną opieką, dostarczać odpowiednich boisk i dobrze urządzonych sal. Szkoły niemające tych warunków na terenach własnych, winny wywalczać place miejskie, które zkolei mogłyby obsługiwać kilka szkół.

Mając zdobyte już pewne warunki, należy stwarzać mądrze obmyślone koła sportowe, dostępne dla wszystkich dziewcząt w szkole, t. j. uwzględniające szeroki zakres ćwiczeń, tak z pośród gier, jak i poszczególnych sportów, aby uczestniczki znalazły tu wszystko to, co im jest potrzebne dla wszechstronnego ich rozwoju, z uwzględnieniem indywidualnych sił i wytrzymałości.

W kołach sportowych pracować winny starsze dziewczęta, pod opieką nauczycielek. Z ich wiedzą powinny przeprowadzać własne koncepcje pracy, wypływające z ich inicjatywy, twórczości lub obserwacji.

Dziewczęta będą interesowały się rozwojem swych kół sportowych, o ile praca ich będzie dawała owoce, a to zależy, w dużej mierze, od energji i dobrej woli kierowniczki ćwiczeń cielesnych.

Koła sportowe szkolne winny być zarazem ośrodkami życia towarzyskiego dziewcząt, na wzór klubów sportowych, do których powinny być przygotowaniem. Organizowanie wycieczek, tak letnich, jak zimowych (okres świąteczny), pokazów i rozrywek, pogadanek i odczytów z dziedziny sportu, organizowanie czytelni z pismami sportowemi, bibljoteki, która powinna być zaopatrzona w najpopularniejsze dziełka z tej dziedziny, a które znać powinna każda z dziewcząt, uprawiająca ćwiczenia cielesne, oto są główniejsze zadania kół sportowych.

Koła sportowe szkolne nie powinny zamierać na okres wakacyj letnich. W każdem mieście duży procent dziewcząt pozostaje na miejscu i wtedy mając czas wolny, mogą wykorzystać go dla uprawiania sportów. Pożądane jest, by latem łączono po kilka kół szkolnych w jedno większe. Opiekunka koła musi, oczywiście, pobierać specjalne wynagrodzenie.

W okresie letnim główny nacisk należy położyć na obowiązkową naukę pływania.

Tak postawione szkolne koła sportowe z dobrze obmyślonym i ściśle przestrzeganym statutem, odegrają niezmiernie doniosłą rolę w rozwoju sportu kobiecego.

Dziewczęta, wychowywane w szkołach, w których praca kół sportowych będzie solidna, po opuszczeniu szkoły, szukać będą organizacyj sportowych, lub lepiej jeszcze, tworzyć nowe, samodzielne ogniska sportu kobiecego w Polsce, gdzie dowolnie uprawiać będą mogły ćwiczenia sportowe.

Reasumując wszystko wyżej powiedziane, dochodzimy do dwóch wniosków natury zasadniczej: szkoła winna dać młodzieży żeńskiej nietylko racjonalne wychowanie fizyczne, lecz zarazem zaszczepić jej poczucie konieczności uprawiania ćwiczeń cielesnych i po ukończeniu zakładu naukowego. Ponadto — szkolne koła sportowe muszą przygotować dziewczęta do samodzielnej pracy organizacyjnej w tej dziedzinie. Jeżeli bowiem sport kobiecy rozwija się u nas wciąż jeszcze w ramach tak niewspółmiernie wąskich — przyczyn szukać należy nietylko w małem zainteresowaniu ogółu kobiet dla ćwiczeń sportowych, lecz przedewszystkiem w braku niemal zupełnym odpowiednio przygotowanych sił organizacyjnych.

H. Olszewska.

SPORT KOBIECY W JUGOSŁAWJI

Sport wśród kobiet jugosłowiańskich za wyjątkiem tennisu jest zjawiskiem ostatnich lat. Rok 1921 uważać można za okres początkowy, w którym organizować zaczęto w pierwszym rzędzie grę w piłkę ręczną, zwaną „hazena", słusznie uważając, że gra ta winna odegrać rolę popularyzatora sportów wśród pań, a następnie lekko-atletykę.

Dziś ze wszystkich, uprawianych przez jugosłowianki sportów największą popularyzacją cieszy się właśnie hazena. Poraz pierwszy grę tę wprowadzili do Jugosławji studenci kraju tego, studjujący na uniwersytetach czeskich. Gra ta podobała się i już w roku następnym, t. j. 1922, widzimy szereg kobiecych zespołów jugosłowiańskich, rozgrywających między sobą mecze.



Moment z meczu hazeny pomiędzy mistrzowską drużyną Zagrzebia „Concordia" a mistrzem Belgradu „Jugosławje". Atak „Concordii" na bramkę „Jugosławji".



P. Jovanovicz, najlepsza napastniczka mistrzowskiej drużyny Serbji w akcji.

Ruch koncentruje się głównie w Zagrzebiu (stolica Kroatów), lecz rozwija się również w Belgradzie (Serbji) i Ljubljanie (Słowenja).

Pomimo szybkiego początkowo rozwoju — już w roku 1925—6 hazena przechodzi w Jugosławji ciężki kryzys. Trudne warunki materjalne (państwo jugosłowiańskie w żadnej formie nie subsydjuje organizacyj sportowych) oraz brak sił organizacyjnych, mogących prowadzić racjonalną propagandę—oto są główne przyczyny kryzysu. Na szczęście — zdołano opanować niebezpieczeństwo drogą przeprowadzenia mocniejszej propagandy i już rok bieżący znowu stanowi dalszy postęp tej ładnej, a z punktu widzenia wychowawczego — bardzo wartościowej i odpowiedniej dla kobiet gry.

Organizacja hazeny w Jugosławji jest następująca. Na czele stoi Państwowy Związek Hazeny z siedzibą w Ljubljanie (do niedawna w Zagrzebiu). Podlegają mu bezpośrednio trzy związki krajowe: kroacki w Zagrzebiu, serbski w Belgradzie i słoweński w Ljubljanie. Związki krajowe zarządzają poszczególnemi organizacjami dla hazeny w swoim kraju. Nadmienić należy, że w Jugosławji niema specjalnych kobiecych klubów hazeny. Istnieją natomiast sekcje dla tej gry w ogólnosportowych klubach męskich. Mamy więc tu do czynienia z ciekawym typem organizacji: niema samodzielnych komórek u dołu, istnieje natomiast samodzielna centrala — Związek Państwowy Hazeny, należący do Międzynarodowej Federacji Kobiecej.

Związek krajowy w Ljubljanie (Ljubljanski Hazene Podsarcz) posiada zespoły hazeny w następujących klubach: S. K. Illinja (mistrz Ljubljany), Atene, Primarje, Hermes, Maribor, Murske, Subota. Związek zagrzebski: Concordia (mistrz Chorwacji), Akademski Sport Klub, Vesna, Hajduk (w Spalatto) i kilka pomniejszych. Związkowi Serbskiemu w Belgradzie podlegają kluby: Jugosławja (mistrz Serbji), Beogradski S. K., Jedinstwo i Ż. A. T. K. W latach ostatnich silne zainteresowanie dla hazeny okazała prowincja, gdzie w takich miastach jak Nisz, Kujazewac, Kruszewac, Skopeja istnieją niezłe drużyny.

Oficjalne rozgrywki o mistrzostwa poszczególnych związków krajowych trwają przez okres wiosny i jesieni. Mistrzoskie drużyny Serbji, Chorwacji i Słowenji rozgrywają następnie między sobą mecze o mistrzostwo Jugosławji. Przez szereg lat mistrzem Jugosławji była drużyna Beogradskiego Klubu Sportowego, w roku bieżącym natomiast zaszczytny ten tytuł zdobyty zostanie prawdopodobnie przez mistrzoską drużynę chorwacką, Klub Sportowy Concordia, która w lipcu w meczach towarzyskich zwyciężyła mistrza Slawonji (K. S. Illinja) w stosunku 10 : 5, oraz mistrza Serbji (Jugoslavija K. S.) w stosunku 14 : 4.

Drużyny jugosłowiańskie rozgrywały parokrotnie mecze międzynarodowe z Czechosłowacją. Dotychczas zespół jugosłowiański był zawsze pokonywany.

———o———

Lekką atletyką pań w Jugosławji zarządza Jugosłowiański Związek Lekko - Atletyczny, posiadający w Zarządzie Głównym specjalny dla sprawy tej referat.

Sport ten rozwinięty jest dość słabo. Na przeszkodzie żywszemu rozwojowi stoją — stereotypowe już niemal przeszkody: brak środków materjalnych na odpowiednie urządzenie techniczne, oraz brak dostatecznie silnej propagandy.

Najlepsze obecnie wyniki — rekordy jugosłowiańskich lekko - atletek są następujące: Bieg na 60 m. — 8,5, Santel, na 100 m. — 13,5 p. Santel, na 200 m. — 29,3, p. Jermal, skok wzwyż — 135, p. Tratnik, skok wdal — 493,5 — p. Santel, pchnięcie kulą — 9,15 p. Bernik, rzut dyskiem — 23 m. p. Tratnik.

Jak widzimy z powyższego zestawienia rekordy jugosłowiańskie we wszystkich konkurencjach lekkoatletycznych stoją poniżej polskich.

Jugosłowiański Związek Lekko - Atletyczny czyni wiele starań, aby pobudzić ruch kobiecy w kierunku liczniejszego uprawiania tego sportu. Pomimo słabych naogół wyników jugosłowiańskich lekko - atletek, Związek w celach propagandy wciąż zabiega o spotkania międzynarodowe. I tak np. we wrześniu r. b. odbędzie się w Belgradzie trójmecz pań w hazenie i lekkiej atletyce pomiędzy reprezentacjami Francji, Czechosłowacji i Jugosławji.

Starania Związku Jugosłowiańskiego o rozwój lekkiej atletyki wśród pań są tembardziej godne uwagi, że jak wspomnieliśmy — Związek nie uzyskuje żadnych od państwa subsydjów.

Kierownicy hazeny i lekko - atletyki kobiecej w Jugosławji twierdzą, że mały rozwój sportów wśród pań spowodowany jest w dużej mierze brakiem odpowiednich kobiecych sił instruktorskich i organizacyjnych.

———o———

Z innych sportów dość pomyślnie rozwija się pływactwo i tennis. Wioślarstwo kobiece nie istnieje zupełnie. Szeroko rozpowszechniony w Jugosławji ruch sokolski grupuje sporo kobiet, uprawiających głównie gimnastykę.

K. Muszałówna.



„Jugosławje", mistrzowska drużyna Belgradu.

ELIMINACYJNY PIĘCIOBÓJ PAŃ



Jasna (Cracovia) najlepsza po Konopackiej miotaczka dyskiem.

Polski Związek Lekkoatletyczny organizuje dnia 4.IX r. b. w Warszawie międzynarodowy pięciobój pań z udziałem Austrji, Czechosłowacji, Łotwy i Polski po 3 zawodniczki z każdego państwa. W spotkaniu tem miały brać także udział Niemcy, jednak wycofały się.

W związku z tą pierwszą w roku bieżącym imprezą międzynarodową, w której panie nasze będą brały udział, zorganizował P. Z. W. A. w dniu 21 sierpnia pięciobój eliminacyjny, celem wybrania do reprezentacji Polski trzech najlepszych zawodniczek.

Na starcie stanęło 12 zawodniczek: Konopacka, Jabłczyńska, Woynarowska (AZS. W-wa); Czajkowska, Schabińska (Legja W-wa); Rittnerówna, Berlinerówna (Makkabi W-wa); Gędziorowska (TKS. Toruń); Lanżanka (AZS. Poznań); Kasprzakówna (T. G. S. Sokół Poznań); Jasna (Cracovia Kraków); Freiwaldówna (Makkabi Kraków).

Do kompletu brakowało: Grabickiej (Grażyna); Wiśki (Wisła); Lonki i Hanki (Cracovia).

Zwycięstwo przypadło w udziale Konopackiej, chociaż nie przedstawia ona typu wieloboistki. Biegi, szczególniej na 60 metrów były zupełnie słabe; skok wdal i oszczep były poniżej normalnych jej wyników i odsuwały ją na dalsze miejsce, jednak rzut dyskiem pozwolił jej wysunąć się na pierwsze.

Znacznie więcej zasługuje na uwagę Lanżanka (AZS. Poznań), która zajęła II miejsce w ogólnej klasyfikacji. Jest to zawodniczka, która wyraźnie pracuje nad opanowaniem stylu w każdej konkurencji, wyniki ma średnie, ale wyrównane i gdyby nie pech, który ją prześladował w oszczepie, byłaby napewno wyszła na I miejsce.

Trzecią zawodniczką, która weszla do reprezentacji, jest Schabińska (Legja W-wa). Wyniki jej są zupełnie przeciętne, to też z trudnością wyszla na III miejsce. Jasnej do osiągnięcia lepszego miejsca przeszkodził słaby skok wdal i bieg na 60 metrów. W oszczepie również nie osiągnęła poziomu swych wyników. W dysku natomiast jest ona po Konopackiej bezwzględnie najlepszą z naszych miotaczek. Freiwaldówna przy dobrych biegach i skoku wdal ma bardzo słabe rzuty, po poprawieniu tych będzie jedną z poważniejszych kandydatek na zwycięstwo w wieloboju.

Nie wydaje się nam dziwnem, iż Gędziorowska, mała, wątła zawodniczka, posiada słabe rzuty. Natomiast zastanawia fakt, że Czajkowska, obraz siły i zdrowia, po tyloletniej pracy pod doskonałym kierunkiem, ma naogół słabe wyniki i brak zupełny opanowania stylu. Znać na niej brak tegorocznego poważnego treningu. Kasprzakównę (Sokół Poznań) prześladował pech. Rzuty miała o wiele gorsze od normalnych wyników, skok wdal nienadzwyczajny, jedynie bieg na 60 metrów wypadł nieźle.

Jabłczyńska (AZS. W-wa) była w niezłej formie, jednak na lepsze miejsce wysunąć się nie zdołała. Woynarowska (AZS. W-wa), obecnie w złej formie, w roku ubiegłym była jedną z lepszych naszych wieloboistek; obecnie zadowolić się musiała przedostatniem miejscem. Jedynie w biegu na 200 metrów wykazała dobrą klasę.

Wyniki techniczne: Punktacja ustalona przez specjalną komisję P. Z. W. A.

Skok wdal: Rekord światowy — 5.50—1000 pkt. Za każdy centymetr gorzej odlicza się 3.33 pkt.

1. Lanżanka 4.49; 2. Freiwaldówna 4.46; 3. Jabłczyńska 4.40; 4. Konopacka 4.34; 5. Czajkowska 4.31; 6. Gędziorowska 4.25; 7. Schabińska 4.18; 8. Kasprzakówna 4.17; 9. Woynarowska 4.11; 10. Berlinerówna 3.92; 11. Jasna 3.84; 12. Rittnerówna 3.74.

Rzut oszczepem: Rekord światowy — 37.71 — 1000 pkt., za każdy centymetr gorzej odlicza się 0.42 pkt.

Wyniki wszystkie bardzo słabe; Lanżanka, osiągająca stale około 30 metrów, rzuciła zaledwie 23.36.

1. Rittnerówna — 25.30 m. 2. Schabińska — 23.43 m. 3. Lanżanka — 23.36 m. 4. Konopacka — 22.50 m. 5. Jasna — 22.32 m. 6. Freiwaldówna — 19.18 m. 7. Jabłczyńska — 18.96 m. 8. Woynarowska — 18.88 m. 9. Kasprzakówna — 16.34 m. 10. Berlinerówna — 15.48 m. 11. Gędziorowska 14.97 m. 12. Czajkowska — 14.69.

W-u.



Lonka i Jaworska, doskonale zapowiadające się zawodniczki krakowskie.

Bieg 60 metrów: Rekord światowy — 7.6 sek. — 1000 pkt. za każdą 0.1 sek. gorzej odlicza się 32.6 pkt.

Biegi odbywały się serjami po 3 zawodniczki w każdej serji. W II serji zastosowany został ostatnio wprowadzony przepis dotyczący falstartów. Woynarowska po 2 falstartach została cofnięta wtył o 60 cm. różnica nieduża, jednak oddziaływująca deprymująco.

I serja. 1. Kasprzakówna — 8.4 s. 2. Schabińska — 8.8 s. 3. Konopacka — 9 s. II serja. 1. Freiwaldówna — 8.6 s. 2. Woynarowska — 9.2 s. 3. Jasna 9.4 s. III serja. 1. Czajkowska — 8.5 s. 2. Lanżanka — 8.6 s. 3. Berlinerówna — 8.8 s. IV serja. 1. Gędziorowska — 8.3 sek. — najlepszy wynik. 2. Rittnerówna—8.7 sek. 3. Jabłczyńska — 9 sek.

Rzut dyskiem: Rekord światowy — 38.34 m. — 1000 pkt. za każdy centymetr mniej odlicza się 0.41 pkt.

1. Konopacka — 33.08 m. 2. Jasna — 29.69 m. 3. Rittnerówna — 27.08 m. 4. Schabińska — 25.91 m. 5. Czajkowska — 25.65 m. 6. Lanżanka — 24.12 m. 7. Jabłczyńska — 23.51 m. 8. Berlinerówna — 23.21 m. 9. Freiwaldówna — 22.78 m. 10. Gędziorowska — 22,27 m. 11. Kasprzakówna — 21.11 m. 12. Woynarowska — 20.18 m.

Bieg 200 metrów: Rekord światowy 26 sek. — 1000 pkt., za każdą 0.1 sek. odlicza się 7.6 pkt.

I serja. 1. Kasprzakówna — 30.2 sek. 2. Konopacka 30.4 sek. 3. Schabińska — 30.4 sek. II serja. 1. Woynarowska — 29.7 sek. 2. Freiwaldówna — 30.0 s. 3. Jasna — 30.3 sek. III serja. 1. Czajkowska — 29.4 sek. 2. Lanżanka — 30.2 s. 3. Berlinerówna — 31.8 s. IV serja. 1 Gędziorowska — 29.2 s. — najlepszy wynik. 2. Jabłczyńska — 30.0 s. 3. Rittnerówna — 32.2 sek.

WYNIKI PUNKTACJI:

1. Konopacka (AZS. Warszawa) 2898.04 pkt.; 2. Lanżanka (AZS.) Poznań) 2765.55 pkt.; 3. Schabińska (Legja Warszawa) 2655.05 pkt.; 4. Freiwaldówna (Makkabi Kraków) 2543.46 pkt.; 5. Rittnerówna (Makkabi Warszawa) 2502.04 pkt.; 6. Jasna (Cracovia Kraków) 2462.15 pkt.; 7. Gędziorowska (TKS. Toruń) 2447.20 pkt.; 8. Jabłczyńska (A. Z. S. Warszawa) 2413.77 pkt.; 9. Czajkowska (Legja Warszawa) 2310.73 pkt.; 10. Kasprzakówna (Sokół Poznań) 2305.94 pkt.; 11. Woynarowska (AZS. Warszawa) 2139.71 pkt.; 12. Berlinerówna (Makkabi Warszawa) 1995.07 pkt.

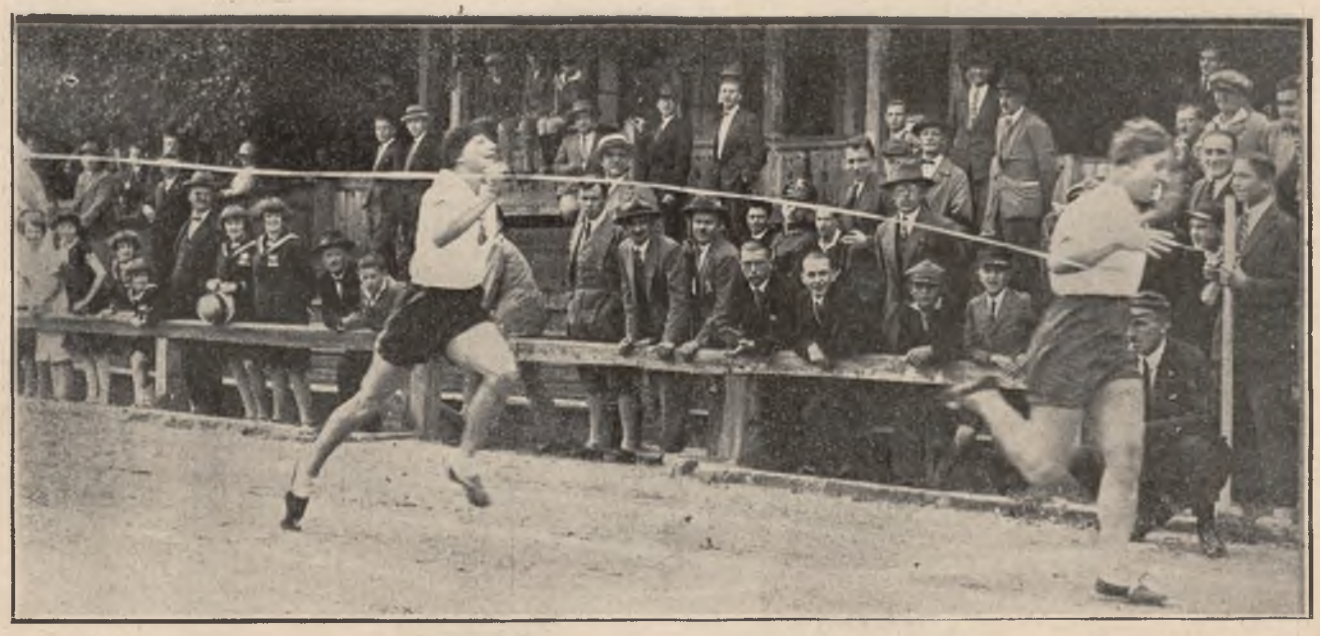


Uczestniczki eliminacyjnego pięcioboju.

PRZED IX OLIMPJADĄ

Ze względu na udział kobiet w IX olimpjadzie, Polski Związek Lekkoatletyczny organizuje kondycyjny obóz w Poznaniu pod kierunkiem trenera p. Norlinga i zawodnika estońskiego p. Klumberga. Obóz ten ma trwać 6 tygodni, uczestniczyć w nim będą lekkoatletki, których wyniki stoją na odpowiednim poziomie sportowym.

Wyznaczone zostały do obozu: z Warszawy: Konopacka, Wieczorkiewiczówna i Woynarowska (AZS-W-wa), Grabicka (Grażyna), Czajkowska, Schabińska (Legja), Taborowiczówna (Sokół I); z Krakowa: Jasna (Cracovia), Freiwaldówna (Makkabi), Wiśka (Wisła); z Poznania: Lanżanka (AZS-Poznań), Kasprzakówna (Sokół), Frydrychówna (Warta); z Łodzi: Kobielska (ŁKS.), Dobrosówna (Sokół), Kaźniewska (Krusche Ender-Pabjanice); z Górnego Śląska: Kilosówna, Perom.



Finał III serji biegu na 60 m. Czajkowska na taśmie. Druga Lanżanka, która w ogólnej punktacji zajęła 2-gie miejsce.

PŁYWACKIE MISTRZOSTWA POLSKI

Mimo objawów pozornego zastoju i braku pływalni chociażby otwartych — tegoroczne Mistrzostwa Polski w dn. 13, 14 i 15 sierpnia — udowodniły, że sport pływacki rozrasta się wszak z niebywałą intensywnością. — 69 zawodniczek zgłoszonych — potwierdza to twierdzenie, tembardziej, że poza szeregiem klubów stale przyjmujących udział, widzieliśmy na starcie kluby nowe.

Pod względem sportowym udały się one połowicznie: ciągle jeszcze dominuje styl klasyczny, sprecyzowany i dokładny lecz wolniejszy od crawla.

Crawl jeszcze nie znajduje zwolenniczek wśród pań, tembardziej, iż sukcesy pływaczek klasycznych nie zachęcają jakgdyby do crawla.

Bezkonkurencyjną była na zawodach sekcja pań Tow. Pływ. Giszowiec - Nihiszowiec z Różą Kajzerówną na czele. Kajzerówna wygrała wszystkie biegi indywidualne (poza 1500) i była filarem zespołów sztafetowych Giszowca.

Z pozostałych klubów możnaby wymienić „Unję" z Poznania — z dobremi, acz młodemi jeszcze zawodniczkami, „Jutrzenkę" ze „staremi" asami, wszechstronną Tratową z Polonji i młodą, coraz lepszą sekcję pań warszawskiego AZS-u. Świetna niegdyś sekcja pań AZS-u krakowskiego — była reprezentowana przez „jedynaczkę" Nowakównę o prześlicznym, miękkim crawlu, — szkoda tylko, że mało trenowaną... Wioślarki warszawskie, jedyny klub kobiecy nie wystawił, mimo zgłoszenia, ani jednej zawodniczki.

Wyniki szczegółowe:

100 mtr. st. dowolnym. Na starcie 6 zawodniczek, brak Schönfeldówny. Wygrywa R. Kajzerówna w czasie 1 m. 42,8 s. o 0,2 s. gorszym od rekordu,—2) Tratowa (Polonja), 3) K. Nowakówna (AZS. - Kr.) o dłoń, dalej Grallówna, Czopówna i Fitzówna (Giszowiec). Nowakówna idzie pewnie pierwsza, odsadza się o 2 mtr. od Kajzerówny i wydaje się pewną — lecz pod koniec już 50 m. — słabnie widocznie. Na nawrocie jest jeszcze pierwszą, na 70 mtr. — już o 1 mtr. za Kajzerówną, a dalej, puchnąc beznadziejnie — oddaje 2-gie miejsce Tratowej.

400 mtr. dowolnym.

1) Kajzerówna 7 m. 54,6 sek. — bijąc dawny rekord Aufrichtówny blisko o 20 sekund, 2) Tratowa, 3) Fitzówna (Giszowiec), 4) Schreiberówna F. (Jutrzenka), 5) Kuczyńska (Unja-Poznań) i 6) Medresówna (Makkabi - W.).

Kajzerówna wygrywa pewnie, odsuwając się miarowo, spokojnie od pozostałych. Startuje 6 zaw.

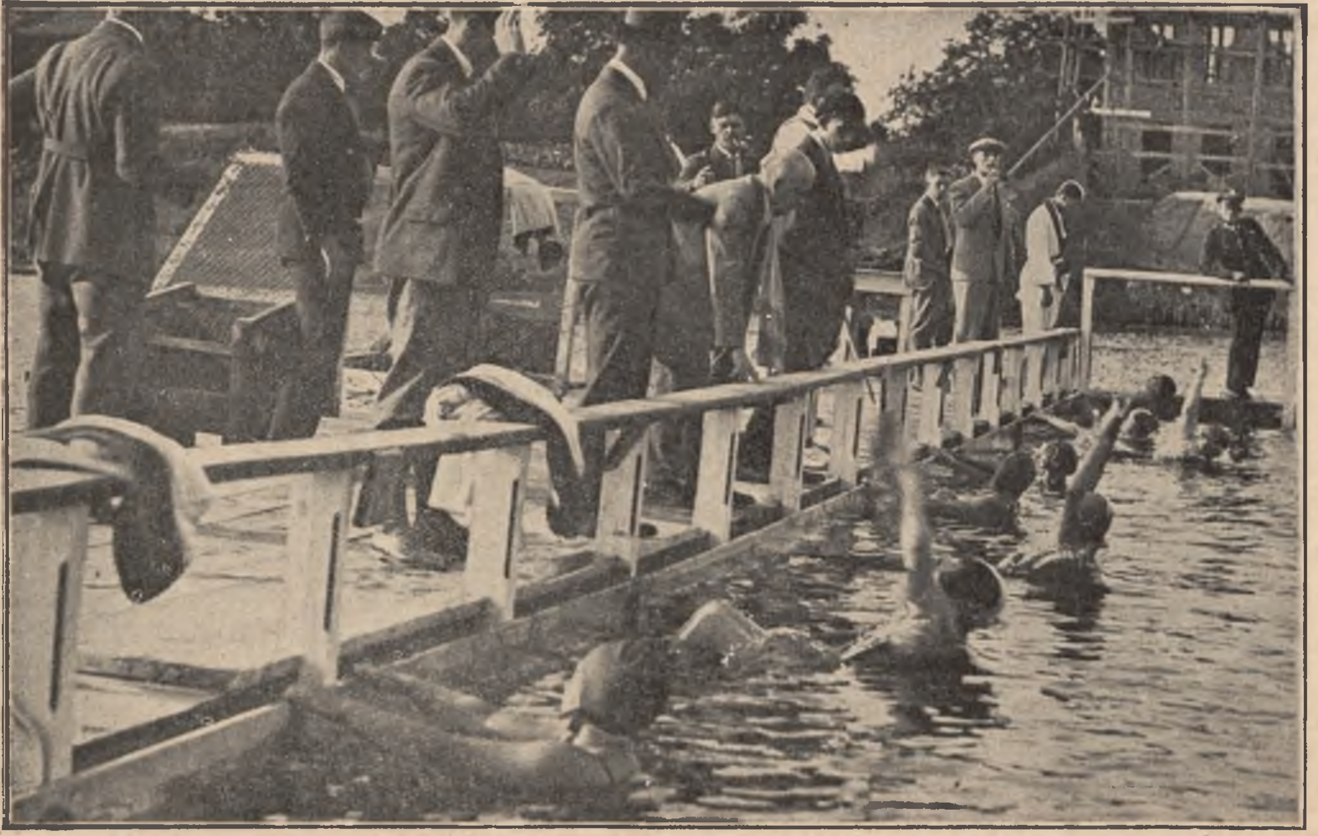
1500 mtr. st. dowolnym: 1) Tratowa (Polonja) 32 m. 50,8 sek., 2) Kajzerówna, 3) Schreiberówna (Jutrzenka), 4) Czopówna E. (Giszowiec), 5) Krauzówna (Unja); 6) Sobolewska (Unja) — startowało 7 zawodn.

200 mtr. st. klasycznym: 1) Kajzerówna — 3 m. 49 sek., 2) Fitzówna, 3) Grallówna, wszystkie Giszowiec, 4) Kuczyńska, 5) Bluhmelówna, obie Unja, 6) Medresówna (Makkabi-W.) — kompletne zwycięstwo Giszowca.

100 mtr. nawznak: Zeszłoroczna mistrzyni Schönfeldówna źle usposobiona, przegrywa i ten bieg na rzecz niezmordowanej Kajzerówny. 1) Kajzerówna 1 m. 48,8 sek. — lepiej od rekordu o 4 sekundy, 2) Schönfeldówna, 3) Zachsówna, obie Jutrzenka, 4) Blühmelówna (Unja), 5) Feilgutówna (Jutrzenka) i 6) Kuczyńska. Zdyskwalifikowane za złe nawroty Czopówna na 3-iem i Sobolewska na 4-em miejscu. Startowało 10 zawodn.

Sztafeta 5 × 50.

1) Giszowiec 4 m. 36,2 sek., 2) Unja, 3) Jutrzenka, 4) AZS.-Warszawa, 5) Makkabi, 6) ZAWF. Ciekawy bieg ze zmiennem powodzeniem. Od pierwszej zmiany prowadzi AZS. — dalej Unja, Giszowiec i Jutrzenka. Po trzeciej zmianie Giszowiec wychodzi na czoło i już pewnie idzie do końca na pierwszem miejscu. O drugie miejsce zacięta walka między Unją i Jutrzenką, zakończona na korzyść Unji. Makkabi i ZAWF. nie odegrały żadnej roli w biegu.



Start zawodniczek w biegu na 100 m nawznak.

Sztafeta 4 × 100 mtr.: 1) Giszowiec 7 m. 36,2 sek.— pierwszy rekord dystansu, 2) Unja, 3) Jutrzenka, 4) AZS.-Warszawa, 5) Makkabi.

Skoki z wieży: wygrała E. Lindnerówna (Giszowiec w overem) — nie uzyskując minimum mistrzowskiego.

Skoki z trampoliny: wygrywa Kohali - Kowalewska AZS.-Warszawa 45,5 pkt., 2) Schlesingerówna (Cracovia) 42 pkt., 3) Lindnerówna (Giszowiec) 41,8 pkt. Na wszystkich zawodniczkach znać brak treningu. Minimum mistrzowskie nie osiągnięte. Ta część zawodów pływackich stała na najniższym poziomie. W punktacji ogólnej poszczególne kluby uzyskały w konkurecji pań: Giszowiec 157 pkt., Unja 46, Jutrzenka 43, Polonja 29, AZS.-Warszawa 25, Makkabi-Warszawa 10, Cracovia 8, AZS.-Kraków 5 i ZAWF. 2.

Jak wiemy, w zawodach pływackich punktacje ogólne (konkurencje obojga płci) zaliczone są do zdobycia puharu M. S. Wojsk — dla najlepszego klubu pływackiego w Polsce. Poniższe zestawienie uwidacznia zasługi (procentowo) pań w ogólnym dorobku punktów zdobytych przez klub

KLUB	punkty zdobyte dla Klubu przez zawodniczki w % :
Giszowiec	87,6 %
Unja	99,9 %
Jutrzenka	34,9 %
Polonja	40,3 %
AZS.-Warszawa	11,4 %
Makkabi	100 %
Cracovia	50 %
AZS.-Kraków	100 %
ZAWF.	100 %

Dużo jeszcze wniosków możnaby z zestawienia wyciągnąć. Jeden najważniejszy na przyszłość — należy jaknajwięcej dbać o rozwój sekcji kobiecych w klubie i otoczyć zawodniczki troskliwą opieką trenera.

T. Maltze.

MIĘDZYNARODOWY TURNIEJ TENNISOWY W KATOWICACH

W roku bieżącym prawie wszystkie gałęzie sportu w Polsce, otoczone opieką rządu weszły w okres rozkwitu. Świadczą o tem coraz lepsze wyniki, świadczą liczne spotkania międzynarodowe, niejednokrotnie dla nas zwycięskie.

Inaczej przedstawia się sprawa w tennisie. W sporcie tym Polski Związek Lawn - Tennisowy, pobierając znaczne opłaty od Klubów, zostawia im całkowicie inicjatywę w organizowaniu zawodów sportowych. Chcąc się więc zmierzyć z zawodnikami zagranicznymi, tennisiści polscy liczyć mogą tylko na siebie, jedynie własna ich kieszeń otwiera im drogę zagranicę.

Ten stan rzeczy jest przyczyną rzadkich spotkań międzynarodowych w tennisie dla polskich zawodników. Nasza czołowa klasa tennisistek i tennisistów skazana na rozgrywanie meczów niemal wyłącznie w dość słabej konkurencji krajowej, nie czyni należytych postępów.

Okrasą ubiegającego sezonu tennisowego był przyjazd p. Baumgarten z Budapesztu, która w mistrzostwie Lwowa zwyciężyła w trzech setach mistrzynię Polski. p. Wierę Richter, pokazując grę dużej klasy. Zapowiedź ponownego przyjazdu węgierskiej tennisistki do Polski na międzynarodowy turniej tennisowy w Katowicach, rozegrany w końcu sierpnia, przyczynił się poważnie do zwiększenia zainteresowania się tym turniejem, na którym mistrzyni nasza miała możność rewanżu.

Turniej katowicki obfitował w wiele niespodzianek. Przedewszystkiem p. Richterówna nieoczekiwanie wzięła rewanż w grze pojedyńczej pań o mistrzostwo Górnego Śląska na węgierce, p. Baumgartenównie za swą lwowską porażkę, bijąc ją w trzech setach: 3 : 6; 6 : 4; 6 : 0!

Mecz ten obfitował w emocjonujące momenty. P. W. Richterówna przegrywa łatwo pierwszego seta, nie mogąc sobie dać rady z miękkiemi czopami Węgierki.

W 2-im secie Węgierka prowadzi nawet 4—1. Richterówna mimo to nie daje się wyprowadzić z równowagi, kontynuuje swą taktykę ofenzywną; nagle zaczyna się jej wszystko udawać: świetne plasowanie, ostre crossy na linję. Węgierka traci pewność i energję, oddaje 2-go seta 6 : 4 i 3-go w katastrofalnym stosunku 6—0.

W ćwierćfinałach turnieju o mistrzostwo G. Śląska p. Baumgarten eliminuje po zaciętej walce p. Dubieńską w stosunku 6—3, 6—4; zaś p. Wiera Richter bez wielkiego natężenia p. Stephan z Katowic 6—2; 6—1. Do ciekawszych walk między paniami należą jeszcze gry następujące: p. Richter z p. Friedricky, w którym nasza mistrzyni niepotrzebnie lekkomyślnie grając, oddaje swej partnerce jednego seta, wreszcie p. Richter z p. Jędrzejowską, którą bije bez wysiłku.

Ciekawe było również spotkanie p. Stephan z p. Kowalewską z Warszawy, w której pierwsza niespodziewanie wygrywa, przeciwstawiając pełnej rozmachu i stylu, ale niepewnej grze Warszawianki, swą grę nudną, ale więcej nerwowo opanowaną. Pozatem p. Dubieńska bije łatwo 6 : 2; 6—1 p. Heinzową.



P. Wanda Dubieńska, najwszechstronniejsza sportswoman polska, odniosła w sezonie bieżącym szereg sukcesów tennisowych.



PP. Jędrzejowska i Groblewska zapowiadają się w tennisie doskonale.

Do wielkich niespodzianek, w jakie obfitował turniej katowicki, należy zaliczyć zwycięstwo w grze podwójnej pań o mistrzostwo G. Śląska pp. Dubieńskiej i Friedricky nad obiema „gwiazdami“, pp. Richter i Baumgarten w 3 setach: 4—5; 6—3; 8—4. O zwycięstwie zadecydowała lepsza taktyka i świetne wprost zgranie pary zwycięskiej.

Grę „pocieszenia“ wygrała zasłużenie p. Heinzowa, bijąc łatwo młodziutką Warmińską z Poznania.

W. D.

NASZE SZANSE

W dniu 4.IX r. b. na jednym z boisk Warszawy zmierzą swe siły przedstawicielki 4-ch państw: Austrji, Czechosłowacji, Łotwy i Polski.

Niewiadomo, niestety, kogo przyśle Czechosłowacja; z zawodniczek Łotewskich zobaczymy Danksę (wyniki 60 m. — 8.2 s., 200 m. — 27.8 s., rzuty i skok wdal nieznane); Chmyzowską (60 m. 8.2 s., 200 m. — 27.9 s., rzuty i skok wdal nieznane) i Karlsone jedną z poważniejszych kandydatek na zwyciężczynię (60 m. — 8.4 s., 200 m. — 28.6 s., skok wdal około 5 m., oszczep — około 30 m., dysk ostatnio 35 m.). Co do Austrji to przysyla ona wybrane na eliminacyjnym pięcioboju: Perkaus, Lea i Schurinek. Wyniki ich byly następujące:

Skok wdal: „Lea“ — 537 cm. — rekord Austrji, nie będzie jednak zatwierdzony, gdyż skocznia była niżej od belki. Schurinek — 518 cm. Perkaus — 430 cm.

Rzut oszczepem: Perkaus — 26.61 m.; Schurinek — 25.95 m. Ile rzuciła „Lea“ niewiadomo.

Bieg 60 m.: Schurinek — 8.0 s.; Perkaus — 8.2 s.; „Lea“ — 8.3 sek.

Rzut dyskiem: Perkaus — 30.06 m.; „Lea“ — 23.45 m.; Schurinek — 21.24 m.

Bieg 200 m.: „Lea“ — 27.4 s.; Schurinek — 27.8 s.; Perkaus — 28.4 sek.

Jak widać z tych wyników szanse nasze przedstawiają się dość blado. Schurinek np., według punktacji ustalonej przez P.Z.W.A., osiągnęłaby 3402.42 pkt.; Perkaus — 3381.92 pkt., a więc przewyższają nas znacznie. Miejmy wszakże nadzieję, iż wielka ambicja naszego asa — Konopackiej, dopomoże jej do zajęcia zaszczytnego miejsca.

———o———

SPROSTOWANIE.

W Nr. 9 „Startu“ wkradły się następujące omyłki drukarskie:

Na str. 10, tytuł artykułu winien brzmieć: „Regaty międzynarodowe i o mistrzostwo Polski w Bydgoszczy“.

Na str. 11 podpis pod kliszą winien brzmieć: „Bieg na **500 m.** dał zwycięstwo p. Jabłczyńskiej, przed secesjonistką Grażyny, obecnie zawodniczką Legji, p. Schabińską.

TRENING.

Osoba z Towarzystwa, nauczycielka, poszukuje towarzyszki do treningu sportowego w godzinach rannych i poobiednich, bez żadnych kosztów. Osoby mające zamiłowanie do sportu i pragnące prowadzić stały i systematyczny trening zechcą zgłosić się telefonicznie 286-00 w godz. 3 — 4 pp. lub piśmiennie sub. „Trening“ do Ajencji Wschodniej, N. Świat 16.



Łotewska lekko - atletka Karlsone będzie groźną rywalką dla naszych zawodniczek w pięcioboju międzynarodowym.

ODRODZENIE FIZYCZNE

Cały świat żyje obecnie pod znakiem wychowania fizycznego. Jednocześnie wzmógł się ruch przyrodoleczniczy. Nikt dziś już nie wątpi, że słońce, powietrze i woda więcej znaczą niż najprzedniejsze leki.

Już w starożytności wiedziano, że wyzyskanie sił przyrody dla lecznictwa przynosi wiele korzyści dla zdrowia. Religja Zoroastru wprowadzała kult słońca, które leczy i odmładza. Rzymianie i Grecy wierzyli w lecznicze działanie słońca. Starożytne narody żyły w większej zgodzie z przyrodą, niż to czynili do niedawna ludzie obecnej doby.

Przemiana pojęć o siłach leczniczych przyrody nastąpiła z chwilą, gdy duński uczony Firsen wprowadził do lecznictwa promienie ultrafioletowe. O zbawiennem działaniu słońca przekonał cały świat lekarski Dr. Rollier, który w swem sanatorjum w Leysin leczy zesztywniałe przez gruźlicę stawy.

Ludzkość zawsze wierzyła w przyrodolecznictwo. Ujęcie tej gałęzi medycyny w ręce fachowe zmniejszyłoby wpływ szarlatanów, którzy wcale umiejętnie wyzyskali ten gust publiczności do odmiennych sposobów leczenia.

Praktyki higjeniczne, oparte na księgach Mazdaznana przenikły z Zachodu do nas i tu są uprawiane przez niewielką grupę, połączoną w Instytut odrodzenia fizycznego.

Mazdaznan wprowadza pewne ćwiczenia gimnastyczne przy jednoczesnem pogłębianiu oddechu. Ćwiczenia te odbywają się przy dźwiękach muzyki. Celem ich jest doprowadzenie ciała do należytej giętkości i sprawności.

Głównem ćwiczeniem Mazdeistów jest łatwość siadania po turecku; w tej pozycji wykonywa się szereg ruchów, z pozycji siedzącej przechodzi się do klęczącej i na odwrót. Podczas tych ćwiczeń jednocześnie stosuje się głębokie rytmiczne oddychanie. Głębokie oddychanie oczyszcza lepiej tkanki z nagromadzonego kwasu węglowego, wprowadza energję życiową.

Słoneczne i powietrzne kąpiele są bardzo popularne na Wschodzie. Należy chociaż parę minut dziennie poświęcać na kąpiel powietrzną, która hartuje ciało i wzmacnia nerwy.

Po rannem obmyciu ciała stosowanie rytmicznego go oddychania w miejscu słonecznem i przewiewnem wzmacnia ciało i ducha.

Oprócz ćwiczeń i oddychania mazdeiści wprowadzają jeszcze odpowiednią djetę jarską, piją wodę naczczo i na wieczór, wodę surową źródlaną. Chleb jedzą z pełnego ziarna, jarzyny gotowane na parze, nie tracą witamin i soli.

Mazdaznan nie nakazuje używania lekarstw; ogromnem powodzeniem cieszy się czosnek, jako środek przeciwgnilny i przeciwko pasorzytom. Na wiosnę piją czosnek gotowany w mleku.

Cytryna jest owocem bardzo używanym przez mazdeistów. W schorzeniach przemiany materji daje dobre wyniki.

Nacieranie ciała olejkami eukaliptusowym lub migdałowym działa dobrze na skórę.

Wstrzymanie się przynajmniej raz na tydzień od jedzenia z jednoczesnem piciem świeżej wody odmładza organizm i oczyszcza krew. Dobrem jest wstrzymać się przynajmniej 7 godzin od pożywienia, lepiej całe 24 godziny.

Przy zmianie pór roku Mazdaznan radzi odpowiednie przygotowanie się do tego przez głodowanie w ciągu 3 dni z jednoczesnem piciem wody świeżej. Ci, którzy nie mogą wytrzymać bez pożywienia, winni przynajmniej ograniczyć nadmiar jego.

Czosnek używany wtedy ma działanie dodatnie.

Podniesienie kultury fizycznej daje wielkie zadowolenie, wzmacnia tętno życiowe. Stosowanie rygoru i umiarkowania w pożywieniu jest rękojmią zdrowia. Łatwiej te wszystkie nakazy wykonywać w zespole ludzi chcących tego samego, ożywionych jednym celem, zbierających się dla wspólnych ćwiczeń, dążących do podniesienia radości życiowej w otoczeniu.

Kto chce być zdrowym musi żyć w zgodzie z powietrzem, słońcem i wodą. Najpierwszem ćwiczeniem jest głębokie oddychanie, które roznosi ożywczy tlen po naszych tkankach, jest on prawdziwym eliksirem życia.

Rytmiczne oddychanie, kąpiele słoneczne i powietrzne są według mazdeistów jedynem źródłem młodości. Powietrze i słońce działają na przystosowanie skóry do otaczającej atmosfery przez odpowiedni wpływ na naczynia krwionośne. Dobrze utrzymana skóra ma wielkie znaczenie dla zdrowia, od niej zależy sprawność naszych gruczołów.

Najlepiej działa kąpiel słoneczna ranna. Podczas dużego gorąca kąpiele takie są szkodliwe. Chodzenie boso po piasku, jakoteż po wodzie jest bardzo zalecane. Potem wyciera się mocno nogi i wciera olejek eukaliptusowy, co zabezpiecza od reumatyzmu i przeziębiań.

Post jest dobrym odpoczynkiem dla narządów trawienia i gruczołów o wydzielinie wewnętrznej. Jednocześnie mazdeizm radzi stopniowo przejść na jarstwo, używać więcej owoców, a mniej słodyczy, które nie mają witamin i zakwaszają organizm.

Należy opanować ciało i uzależnić je od działania woli. Dla wyzyskania swych sił należy zmienić sposób życia i myśli, wprowadzić racjonalne oddychanie, kąpiele słoneczne i powietrzne.

Tyle Mazdaznan. Są to zasady znane i stosowane z wielkim pożytkiem w naszych zakładach przyrodoleczniczych.

Dr. Gabryela Majewska.

OD REDAKCJI.

Poniżej zamieszczony artykuł dr. med. G. Majewskiej omawia zagadnienie odrodzenia fizycznego, ujmowane z punktu widzenia wiedzy i praktyki przyrodoleczniczej.

Artykuł ten przekona czytelniczki nasze, że sprawa wychowania fizycznego interesuje coraz szersze kręgi społeczeństwa i zajmuje umysły ludzi fachowych, dla dobra ludzkości na różnych polach pracujących.



Ćwiczenia szermiercze sportswomen warszawskich.

KOBIETY NA OLIMPJADACH

Udział kobiet w nowoczesnych Olimpjadach nie należy do zdobyczy zbyt nowych. Pierwsze trzy Olimpjady odbyły się bez ich udziału, jednakże już w IV-ej Olimpjadzie 1908 roku w Londynie tennis i jazda figurowa na łyżwach stają się ich polami popisu. W miarę rozrostu sportu oraz przenikania jego do sfer kobiecych — coraz więcej konkurencji olimpijskich staje się dostępnem dla płci słabej. W ostatnich igrzyskach olimpijskich, odbytych w 1924 roku w Paryżu, na dwadzieścia sportów, kobiety wzięły udział w pięciu, a mianowicie: lawn-tennisie, szermierce, pływaniu, sportach zimowych i gimnastyce (pokazy).

W międzyczasie jednak sfery kobiece zainteresowały się lekkoatletyką, która w programie olimpijskim zajmuje najwybitniejsze miejsce. Ostatnie kilka lat — to okres wprost żywiołowego rozwoju kobiecej lekkoatletyki, to lata wciąż nowych kobiecych rekordów. Ruchowi temu nie była obcą i Polska, gdzie wszak nazwisko Konopackiej należy do najbardziej popularnych postaci sportowych.

Nic więc dziwnego, że kobiety rozpoczęły walkę o dopuszczenie ich do konkurencji lekkoatletycznych na IX-ej Olimpjadzie 1928 roku w Amsterdamie — walkę uwieńczoną pomyślnym skutkiem. Do programu olimpijskiego po raz pierwszy wstawiono pięć punktów kobiecej lekkoatletyki, a prawdopodobnem jest, że X Olimpjada tę liczbę powiększy. Narazie jednak kobiety będą walczyły w biegach płaskich na 100 i 800 metrów, w skoku wzwyż, rzucie dyskiem oraz biegu rozstawnym 4 × 100 metrów.

Inowacja ta dla Polski nie jest bez znaczenia. Posiadamy bowiem w kobiecej lekkoatletyce szereg zawodniczek, które śmiało zaliczyć można do czołowej grupy europejskiej, zaś znakomita Konopacka ma w rzucie groźną przeciwniczkę jedynie w Niemce Reuter. Przedolimpijskie przygotowanie, które projektowane jest dla naszych najlepszych lekkoatletek, podniesie ich wartość sportową, a ambicja, z jaką nasze panie zwykły walczyć, każe przypuszczać, że przyczynią się one wybitnie do powodzenia barw polskich w Olimpjadzie przyszłego roku.

OD REDAKCJI

Prosimy pp. Prenumeratorki o spieszne uregulowanie prenumeraty za kwartał trzeci b. r.

CENY OGŁOSZEŃ:

Jednorazowo: 1/1 kolumny — zł. 200; ½ kol. — zł. 100; ¼ kol. — zł. 50; ⅛ kol. — zł. 30.

Przy ogłoszeniach wielokrotnych (poczynając od 6-ciokrotnego) — ceny ogłoszeń o 20% niższe.

PODWÓJNY RUCH LOTNICZY NA LINJI WARSZAWA - LWÓW.

Podobnie jak w latach ubiegłych, również i w roku bieżącym Polska Linja Lotnicza wprowadza podwójny ruch na czas trwania międzynarodowych Targów Wschodnich we Lwowie, na linji Warszawa - Lwów.

Począwszy od dnia 1 września samoloty będą kursować wedle następującego rozkładu:

Odlot z Warszawy o godz. 8,00 i 14,00
„ „ Lwowa „ „ 8,00 i 14,00

Czas podróży z Warszawy do Lwowa wynosić będzie godzin 3.

Miejsca rezerwować można w Zarządzie Polskiej Linji Lotniczej, Nowy Świat 24, w biurach Towarzystwa Podróży „Orbis“, w Międzynarodowem Towarzystwie Wagonów Sypialnych (Hotel Bristol), w Towarzystwie „Petrogen“ przy ul. Brackiej i T-wie Podróży „Ikar“ (Hotel Europejski).

Redaktor „Startu“ przyjmuje interesantów w poniedziałki i czwartki w godzinach od 1 — 2 po południu.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 2 zł. 70 gr. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym; w innych krajach — miesięcznie 1 złoty 25 gr., — kwartalnie 3 złote 50 gr.

Wydawca E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej“, Marszałkowska 148. Redaktor: K. Muszałówna.